



## 7 Principios gestión emocionalmente ecológica de las relaciones



1. **Principio de Autonomía:** Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán (*Nietzsche*)
2. **Principio de la Prevención de Dependencias:** No hagas por los demás aquello que ellos puedan hacer por si mismos (Bhagavad Gita)
3. **Principio del boomerang:** Todo lo que haces a los demás, te lo haces a ti mismo (*Erich Fromm*)
4. **Principio del Reconocimiento de la Individualidad y la Diferencia:** No hagas por los demás lo que quieras para ti... Ellos pueden tener gustos diferentes (*Bernard Shaw*)
5. **Principio de la Moralidad Natural:** No hagas a los demás aquello que no quieras que te hagan a ti (*Confucio*)
6. **Principio de la Autoaplicación Previa:** No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo
7. **Principio de la Limpieza Relacional:** Tenemos la responsabilidad de hacer limpieza de las relaciones ficticias, insanas y que obstaculizan nuestro crecimiento personal

Jaume Soler Lleonart  
Maria Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.com  
www.fundacioambit.org

## 2. EL PRINCIPIO DEL BOOMERANG

**Todo lo que haces a los demás te lo haces a ti mismo**  
(Erich Fromm)

### IMPACTO DE ESTE PRINCIPIO

La generosidad de amar y aportar nuestra energía a los demás, ayudando o colaborando desinteresadamente en un proyecto para mejorar el mundo, tiene un importante *efecto boomerang*. La energía desprendida por amor, generosidad o bondad nos es devuelta sobradamente y nos puede llegar de las personas más inesperadas. Igualmente ocurre con lo negativo que aportamos, cuando sembramos violencia o contaminamos nuestro medio emocional también vamos a padecer las consecuencias. Esta es el principio del boomerang: ¡Ojo con lo que emites, acabarás recibéndolo y, en ocasiones, con intereses! aunque no proceda de la misma persona ni ocurra inmediatamente. Como dice la sabiduría popular: *Quien siembra vientos, recoge tempestades*.

#### INSOSTENIBLE

- *Si contaminamos... nos contaminamos*
- *Si agredimos... nos agredimos*
- *Las estrategias desadaptativas que aplicamos tienen consecuencias desequilibrantes*
- *Si hacemos algo conectados rédito que podemos obtener... no se pone en marcha el efecto positivo.*
- *Vinculos basados en el mercantilismo*

#### SOSTENIBLE

- *Si respetamos nos respetamos*
- *Cuidado del clima emocional*
- *Respeto a los territorios y paisajes emocionales de los demás*
- *Uso de energías emocionalmente ecológicas, sostenibles y renovables*
- *Contagio emocional positivo*
- *Vinculos basados en la generosidad"*

## DOS CUENTOS PARA LA REFLEXIÓN:

### Era como yo

Mi hijo nació hace pocos días. Llegó al mundo sin problemas... pero ¡yo tenía que viajar y tantos compromisos! Mi hijo aprendió a comer cuando menos lo esperaba, comenzó a andar y a hablar cuando yo no estaba... ¡Qué rápido crecía mi hijo y cómo pasaba el tiempo! Pero yo estaba tan ocupado... Mi hijo, a medida que crecía, me decía:

- ¡Papá, algún día seré como tú! ¿Cuándo regresas a casa, papá? ¿Cuándo jugarás conmigo, papá?
- No lo sé, hijo, pero cuando regrese jugaremos juntos; ya lo verás.

Mi hijo cumplió diez años hace pocos días y me dijo:

- ¡Gracias por la pelota, papá! ¿Quieres jugar conmigo?
- Hoy no, hijo. Tengo mucho que hacer.
- Está bien, papá. Otro día será.

Se fue sonriendo, siempre en sus labios las palabras "quiero ser como tú".

Mi hijo regresó de la universidad el otro día. Todo un hombre.

- Hijo, estoy orgulloso de ti, siéntate y hablemos un poco.
- Hoy no, papá. Estoy muy ocupado. Por favor préstame el coche para visitar unos amigos.

Ya me jubilé. Mi hijo vive en otro lugar. Hoy lo llamé:

- ¡Hola hijo, quiero verte!
- Me encantaría, papá, pero no tengo tiempo. Tú lo sabes: el trabajo, los niños... Pero gracias por llamar, ¡fue increíble oír tu voz!

Al colgar el teléfono me di cuenta de que mi hijo era como yo.

### La vida como un ECO

Un padre y su hijo estaban caminando por las montañas. De repente, el hijo se hizo daño y gritó:

-¡Aaaaaahhhhhh!

Sorprendido, oyó cómo la voz se repetía en algún lugar de la montaña:

-¡Aaaaaahhhhhh!

Con curiosidad, gritó:

-¿Quién eres?

Y la voz le respondió:

-¿Quién eres?

Se enfadó con la respuesta y gritó:

-¡Cobarde!

Y la respuesta que recibió fue:

-¡Cobarde!

Miró a su padre y preguntó:

-¿Qué está pasando?

El padre sonrió y le dijo:

-Hijo mío, presta atención.

El padre gritó a la montaña:

-¡Te admiro!

La voz respondió:

-¡Te admiro!

Otra vez gritó el hombre:

-¡Eres un campeón!

La voz respondió:

-¡Eres un campeón!

El chico se sorprendió, pero no entendió. Así es que su padre le explicó:

-La gente lo llama eco, pero la verdad es que es la vida.